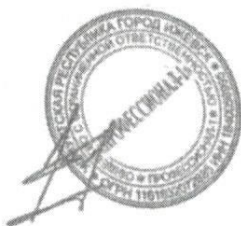


**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор ООО «Профессионал-1»



И. А. Бессольцын

**СОГЛАСОВАНО**

Директор *МОУ СОШ*  
*д. Баурай-Баура*



*Житовцев Н.И.*

**Меню приготавливаемых блюд  
для организации питания учащихся 7-11 лет  
в пришкольном лагере (весна-лето)**

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

Рацион: Меню лагерь 2-х недельное

День: понедельник

Сезон: весна-лето

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

| №<br>реп.                      | Прием пищи, наименование блюда           | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |       |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |      |    | Минеральные веще-<br>(мг) |      |      |
|--------------------------------|------------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|-------|-------------------------------------------|---------------|------|------|----|---------------------------|------|------|
|                                |                                          |                 | Б                       | Ж     | У     |                                           | В1            | С    | А    | Е  | Са                        | Р    | Mg   |
| 1                              | 2                                        | 3               | 4                       | 5     | 6     | 7                                         | 8             | 9    | 10   | 11 | 12                        | 13   | 14   |
| <b>Завтрак лагерь</b>          |                                          |                 |                         |       |       |                                           |               |      |      |    |                           |      |      |
| 27                             | Каша рисовая молочная жидкая             | 250             | 16,67                   | 10    | 41,83 | 285                                       | 0,08          | 0,97 | 0,1  |    | 0,19                      | 137  | 33,8 |
|                                | Хлеб пшеничный                           | 60              | 4,56                    | 0,48  | 29,52 | 140,64                                    | 0,06          |      |      |    | 12                        | 39   | 8,4  |
| 5                              | Масло сливочное                          | 10              | 0,08                    | 7,25  | 0,13  | 66                                        |               |      | 0,1  |    | 1,2                       | 1,9  | 0,04 |
| 266                            | Какао с молоком                          | 200             | 4,2                     | 3,63  | 17,28 | 118,67                                    | 0,08          | 0,72 | 0,05 |    |                           |      | 33,1 |
| <b>Итого за Завтрак лагерь</b> |                                          |                 | 25,51                   | 21,36 | 88,76 | 610,31                                    | 0,22          | 1,69 | 0,25 | 0  | 13,4                      | 178  | 75,3 |
| <b>Обед лагерь</b>             |                                          |                 |                         |       |       |                                           |               |      |      |    |                           |      |      |
| 14                             | Огурцы свежие резанные порционно         | 60              | 0,42                    | 0,05  | 0,91  | 5,52                                      | 0,02          | 3    |      |    | 13,8                      | 25,2 | 8,4  |
| 46                             | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200             | 2,6                     | 2     | 20,76 | 96                                        | 0,1           | 13,1 | 0,02 |    | 20,8                      | 52,1 | 21,5 |
| 796                            | Каша пшеничная жидкая (гарнир)           | 150             | 6,3                     | 4,55  | 38,87 | 201,25                                    |               |      |      |    | 9,82                      | 0,29 | 1,96 |
| 75                             | Котлета Детская с соусом                 | 90              | 10,1                    | 18,4  | 3,3   | 227,4                                     | 0,09          | 1    | 0,05 |    | 29                        | 183  | 23,7 |
| 153                            | Компот из сухофруктов                    | 200             | 0,42                    | 0,02  | 26,84 | 102,5                                     | 0,02          | 0,73 |      |    | 3,48                      |      | 17,5 |
|                                | Хлеб пшеничный                           | 30              | 2,28                    | 0,24  | 14,76 | 70,32                                     | 0,03          |      |      |    | 6                         | 19,5 | 4,2  |
|                                | Хлеб ржано-пшеничный                     | 30              | 1,68                    |       | 14,82 | 69,9                                      | 0,03          |      |      |    | 6                         | 19,5 | 4,2  |
| <b>Итого за Обед лагерь</b>    |                                          |                 | 23,8                    | 25,26 | 120,3 | 772,89                                    | 0,29          | 17,9 | 0,07 | 0  | 88,9                      | 300  | 81,4 |
| <b>Итого за день</b>           |                                          |                 | 49,31                   | 46,62 | 209   | 1383,2                                    | 0,51          | 19,5 | 0,32 | 0  | 102                       | 477  | 157  |

ООО Профессионал 1

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.24

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)**

Рацион: Меню лагерь 2-х недельное

День: вторник

Сезон: весна-лето

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

| №<br>реп.                      | Прием пищи, наименование блюда       | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |       |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |      |    | Минеральные веще-<br>(мг) |      |      |
|--------------------------------|--------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|-------|-------------------------------------------|---------------|------|------|----|---------------------------|------|------|
|                                |                                      |                 | Б                       | Ж     | У     |                                           | В1            | С    | А    | Е  | Са                        | Р    | Mg   |
| 1                              | 2                                    | 3               | 4                       | 5     | 6     | 7                                         | 8             | 9    | 10   | 11 | 12                        | 13   | 14   |
| <b>Завтрак лагерь</b>          |                                      |                 |                         |       |       |                                           |               |      |      |    |                           |      |      |
| 286                            | Каша пшеничная молочная жидкая       | 200             | 13,45                   | 4,75  | 27,82 | 219,87                                    | 0,11          |      |      |    | 18,7                      |      | 28   |
|                                | Яйцо вареное                         | 40              | 6,8                     | 10,3  | 1,7   | 126                                       |               |      |      |    |                           |      | 8,6  |
| 6                              | Сыр порционно                        | 10              | 2,32                    | 2,95  |       | 36                                        | 0,01          | 0,16 | 0,04 |    | 100                       | 54   | 5    |
|                                | Хлеб пшеничный                       | 60              | 4,56                    | 0,48  | 29,52 | 140,64                                    | 0,06          |      |      |    | 12                        | 39   | 8,4  |
| 264                            | Кофейный напиток                     | 200             | 3,12                    | 2,67  | 14,17 | 93,33                                     | 0,15          | 0,87 | 0,01 |    | 83,9                      |      | 9,33 |
| <b>Итого за Завтрак лагерь</b> |                                      |                 | 30,25                   | 21,15 | 73,21 | 615,84                                    | 0,33          | 1,03 | 0,05 | 0  | 215                       | 93   | 59,3 |
| <b>Обед лагерь</b>             |                                      |                 |                         |       |       |                                           |               |      |      |    |                           |      |      |
| 19                             | Помидоры свежие резанные порционно   | 60              | 0,61                    |       | 1,63  | 37,15                                     | 0,04          | 15   |      |    | 8,4                       | 15,6 | 12   |
| 60                             | Уха со взбитым яйцом с рыбой         | 200             | 10,8                    | 2,88  | 10    | 105,6                                     | 0,08          | 12,8 | 0,04 |    | 22,6                      | 55,9 | 17,5 |
| 97                             | Макаронные изделия отварные с маслом | 150             | 5,25                    | 9,15  | 35,25 | 220,5                                     | 0,03          |      | 0,04 |    | 4,72                      | 19,6 | 4,46 |
| 81                             | Фрикадельки Петушок с соусом         | 90              | 5,24                    | 12,39 | 38,55 | 182,31                                    | 0,06          | 1,2  | 48   |    | 18,5                      | 121  | 14,4 |
| 267                            | Напиток из шиповника                 | 200             | 0,68                    | 0,28  | 18,97 | 81,13                                     |               | 55   |      |    | 7                         |      | 2    |
|                                | Хлеб пшеничный                       | 30              | 2,28                    | 0,24  | 14,76 | 70,32                                     | 0,03          |      |      |    | 6                         | 19,5 | 4,2  |
|                                | Хлеб ржано-пшеничный                 | 30              | 1,68                    |       | 14,82 | 69,9                                      | 0,03          |      |      |    | 6                         | 19,5 | 4,2  |
| <b>Итого за Обед лагерь</b>    |                                      |                 | 26,54                   | 24,94 | 134   | 766,91                                    | 0,27          | 84   | 48,1 | 0  | 73,2                      | 251  | 58,8 |
| <b>Итого за день</b>           |                                      |                 | 56,79                   | 46,09 | 207,2 | 1382,75                                   | 0,6           | 85   | 48,1 | 0  | 288                       | 344  | 118  |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Меню лагерь 2-х недельное

День: пятница

Сезон: весна-лето

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

| №<br>реп.                      | Прием пищи, наименование блюда                | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |       |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |      |    | Минеральные веще-<br>(мг) |      |      |
|--------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|-------|-------------------------------------------|---------------|------|------|----|---------------------------|------|------|
|                                |                                               |                 | Б                       | Ж     | У     |                                           | В1            | С    | А    | Е  | Са                        | Р    | Mg   |
| 1                              | 2                                             | 3               | 4                       | 5     | 6     | 7                                         | 8             | 9    | 10   | 11 | 12                        | 13   | 14   |
| <b>Завтрак лагерь</b>          |                                               |                 |                         |       |       |                                           |               |      |      |    |                           |      |      |
| 4 001                          | Каша вязкая молочная "Дружба"                 | 250             | 7,8                     | 13,05 | 45,25 | 305,83                                    | 0,32          | 22,5 | 0,02 |    | 7,48                      | 64,8 | 22,4 |
| 5                              | Масло сливочное                               | 10              | 0,08                    | 7,25  | 0,13  | 66                                        |               |      | 0,1  |    | 1,2                       | 1,9  | 0,04 |
|                                | Хлеб пшеничный                                | 60              | 4,56                    | 0,48  | 29,52 | 140,64                                    | 0,06          |      |      |    | 12                        | 39   | 8,4  |
| 264                            | Кофейный напиток                              | 200             | 3,12                    | 2,67  | 14,17 | 93,33                                     | 0,15          | 0,87 | 0,01 |    | 83,9                      |      | 9,33 |
| <b>Итого за Завтрак лагерь</b> |                                               |                 | 15,56                   | 23,45 | 89,07 | 605,8                                     | 0,53          | 23,4 | 0,13 | 0  | 105                       | 106  | 40,1 |
| <b>Обед лагерь</b>             |                                               |                 |                         |       |       |                                           |               |      |      |    |                           |      |      |
| 91                             | Салат из свежей капусты с растительным маслом | 60              | 0,68                    | 2,9   | 3,9   | 48,41                                     | 0,02          | 21,9 |      |    | 25,9                      | 20   | 10,3 |
| 43                             | Рассольник ленинградский                      | 200             | 1,68                    | 4,1   | 13,28 | 96,6                                      | 0,08          | 4,23 | 0,07 |    | 37,9                      | 70,2 | 26   |
| 7 011                          | Запеканка картофельная со свининой            | 250             | 16,56                   | 16,89 | 39,59 | 389,81                                    | 0,18          | 22,5 | 0,03 |    | 37,2                      | 183  | 43,9 |
| 268                            | Сок фруктовый                                 | 200             | 1                       |       | 20,2  | 85,33                                     | 0,03          | 5,33 |      |    | 18,7                      | 18,7 | 10,7 |
|                                | Хлеб пшеничный                                | 30              | 2,28                    | 0,24  | 14,76 | 70,32                                     | 0,03          |      |      |    | 6                         | 19,5 | 4,2  |
|                                | Хлеб ржано-пшеничный                          | 30              | 1,68                    |       | 14,82 | 69,9                                      | 0,03          |      |      |    | 6                         | 19,5 | 4,2  |
| <b>Итого за Обед лагерь</b>    |                                               |                 | 23,88                   | 24,13 | 106,6 | 760,37                                    | 0,37          | 54   | 0,1  | 0  | 132                       | 331  | 99,3 |
| <b>Итого за день</b>           |                                               |                 | 39,44                   | 47,58 | 195,6 | 1366,17                                   | 0,9           | 77,4 | 0,23 | 0  | 236                       | 437  | 139  |

ООО Профессионал 1

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.24

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Меню лагерь 2-х недельное

День: суббота

Сезон: весна-лето

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

| №<br>реп.                      | Прием пищи, наименование блюда       | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |       |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |      |    | Минеральные веще-<br>(мг) |      |      |
|--------------------------------|--------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|-------|-------------------------------------------|---------------|------|------|----|---------------------------|------|------|
|                                |                                      |                 | Б                       | Ж     | У     |                                           | В1            | С    | А    | Е  | Са                        | Р    | Mg   |
| 1                              | 2                                    | 3               | 4                       | 5     | 6     | 7                                         | 8             | 9    | 10   | 11 | 12                        | 13   | 14   |
| <b>Завтрак лагерь</b>          |                                      |                 |                         |       |       |                                           |               |      |      |    |                           |      |      |
| 27                             | Каша рисовая молочная жидкая         | 250             | 16,67                   | 10    | 41,83 | 285                                       | 0,08          | 0,97 | 0,1  |    | 0,19                      | 137  | 33,8 |
| 6                              | Сыр порционно                        | 10              | 2,32                    | 2,95  |       | 36                                        | 0,01          | 0,16 | 0,04 |    | 100                       | 54   | 5    |
|                                | Хлеб пшеничный                       | 60              | 4,56                    | 0,48  | 29,52 | 140,64                                    | 0,06          |      |      |    | 12                        | 39   | 8,4  |
| 266                            | Какао с молоком                      | 200             | 4,2                     | 3,63  | 17,28 | 118,67                                    | 0,08          | 0,72 | 0,05 |    |                           |      | 33,1 |
| <b>Итого за Завтрак лагерь</b> |                                      |                 | 27,75                   | 17,06 | 88,63 | 580,31                                    | 0,23          | 1,85 | 0,19 | 0  | 112                       | 230  | 80,2 |
| <b>Обед лагерь</b>             |                                      |                 |                         |       |       |                                           |               |      |      |    |                           |      |      |
| 14                             | Огурцы свежие резанные порционно     | 60              | 0,42                    | 0,05  | 0,91  | 5,52                                      | 0,02          | 3    |      |    | 13,8                      | 25,2 | 8,4  |
| 59                             | Суп Агрырчишд                        | 200             | 4,2                     | 2,4   | 11,4  | 84                                        | 0,09          | 11,8 | 0,04 |    | 24,7                      | 48,6 | 21,2 |
| 97                             | Макаронные изделия отварные с маслом | 150             | 5,25                    | 6,15  | 35,25 | 220,5                                     | 0,03          |      | 0,04 |    | 4,72                      | 19,6 | 4,46 |
| 454                            | Котлета по-Хлыновски с соусом        | 90              | 14,12                   | 16,42 | 11,29 | 232,47                                    | 0,07          | 5,35 | 0,15 |    | 18                        | 119  | 20,5 |
| 267                            | Напиток из шиповника с/п             | 200             | 0,68                    | 0,28  | 18,97 | 81,13                                     |               | 55   |      |    | 7                         |      | 2    |
|                                | Хлеб пшеничный                       | 30              | 2,28                    | 0,24  | 14,76 | 70,32                                     | 0,03          |      |      |    | 6                         | 19,5 | 4,2  |
|                                | Хлеб ржано-пшеничный                 | 30              | 1,68                    |       | 14,82 | 69,9                                      | 0,03          |      |      |    | 6                         | 19,5 | 4,2  |
| <b>Итого за Обед лагерь</b>    |                                      |                 | 28,63                   | 25,54 | 107,4 | 763,84                                    | 0,27          | 75,2 | 0,23 | 0  | 80,2                      | 252  | 65   |
| <b>Итого за день</b>           |                                      |                 | 56,38                   | 42,6  | 196   | 1344,15                                   | 0,5           | 77   | 0,42 | 0  | 192                       | 481  | 145  |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Меню лагерь 2-х недельное

День: среда

Сезон: весна-лето

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

| №<br>реп.                      | Прием пищи, наименование блюда         | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |       |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |      |    | Минеральные веще-<br>(мг) |      |      |
|--------------------------------|----------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|-------|-------------------------------------------|---------------|------|------|----|---------------------------|------|------|
|                                |                                        |                 | Б                       | Ж     | У     |                                           | В1            | С    | А    | Е  | Ca                        | P    | Mg   |
| 1                              | 2                                      | 3               | 4                       | 5     | 6     | 7                                         | 8             | 9    | 10   | 11 | 12                        | 13   | 14   |
| <b>Завтрак лагерь</b>          |                                        |                 |                         |       |       |                                           |               |      |      |    |                           |      |      |
| 4 004                          | Каша гречневая жидкая на молоке        | 250             | 13                      | 13,18 | 49    | 368                                       | 0,53          | 19   | 0,03 |    | 12,6                      | 175  | 116  |
| 5                              | Масло сливочное                        | 10              | 0,08                    | 7,25  | 0,13  | 66                                        |               |      | 0,1  |    | 1,2                       | 1,9  | 0,04 |
|                                | Хлеб пшеничный                         | 60              | 4,56                    | 0,48  | 29,52 | 140,64                                    | 0,06          |      |      |    | 12                        | 39   | 8,4  |
| 71                             | Чай с лимоном сп                       | 200             | 0,3                     | 0,04  | 20,7  | 82                                        |               | 3,7  |      |    | 18                        | 10,2 | 7,52 |
| <b>Итого за Завтрак лагерь</b> |                                        |                 | 17,94                   | 20,95 | 99,35 | 656,64                                    | 0,59          | 22,7 | 0,13 | 0  | 43,8                      | 226  | 132  |
| <b>Обед лагерь</b>             |                                        |                 |                         |       |       |                                           |               |      |      |    |                           |      |      |
| 3                              | Салат из свежих помидоров и<br>огурцов | 60              | 0,56                    | 3,08  | 2,08  | 38,97                                     | 0,02          | 9,3  |      |    | 13,6                      | 21,6 | 9,55 |
| 134                            | Суп крестьянский с крупой              | 200             | 2,08                    | 4,24  | 11,44 | 92,8                                      | 0,07          | 16,1 | 0,02 |    | 34,5                      | 51,2 | 21,1 |
| 251                            | Картофельное пюре                      | 150             | 3,06                    | 7,8   | 26,45 | 168                                       | 0,08          | 2,85 | 0,06 |    | 25,8                      | 45   | 15,6 |
| 159                            | Чорыг селянка (рыба в омлете)          | 90              | 14,72                   | 8,73  | 17,63 | 212,5                                     | 0,07          | 25,2 | 1,14 |    | 68                        | 69   | 29,9 |
| 300                            | Чай с сахаром                          | 200             | 0,2                     |       | 14    | 56                                        |               | 0,1  |      |    | 5,25                      | 8,24 | 4,4  |
|                                | Хлеб пшеничный                         | 30              | 2,28                    | 0,24  | 14,76 | 70,32                                     | 0,03          |      |      |    | 6                         | 19,5 | 4,2  |
|                                | Хлеб ржано-пшеничный                   | 30              | 1,68                    |       | 14,82 | 69,9                                      | 0,03          |      |      |    | 6                         | 19,5 | 4,2  |
| <b>Итого за Обед лагерь</b>    |                                        |                 | 24,58                   | 24,09 | 101,2 | 708,49                                    | 0,3           | 53,5 | 1,22 | 0  | 159                       | 234  | 89   |
| <b>Итого за день</b>           |                                        |                 | 42,52                   | 45,04 | 200,5 | 1365,13                                   | 0,89          | 76,2 | 1,35 | 0  | 203                       | 460  | 221  |

ООО Профессионал 1

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.24

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Меню лагерь 2-х недельное

День: четверг

Сезон: весна-лето

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

| №<br>реп.                      | Прием пищи, наименование блюда         | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |       |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |      |    | Минеральные веще-<br>(мг) |      |      |
|--------------------------------|----------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|-------|-------------------------------------------|---------------|------|------|----|---------------------------|------|------|
|                                |                                        |                 | Б                       | Ж     | У     |                                           | В1            | С    | А    | Е  | Ca                        | P    | Mg   |
| 1                              | 2                                      | 3               | 4                       | 5     | 6     | 7                                         | 8             | 9    | 10   | 11 | 12                        | 13   | 14   |
| <b>Завтрак лагерь</b>          |                                        |                 |                         |       |       |                                           |               |      |      |    |                           |      |      |
| 200                            | Каша геркулесовая (вязкая) с<br>маслом | 200             | 11,36                   | 9,28  | 45,96 | 222,08                                    | 0,09          | 0,81 | 0,08 |    | 25,3                      | 150  | 38,7 |
| 113                            | Залеканка манная                       | 50              | 2,2                     | 3,59  | 5,6   | 78,3                                      | 0,02          | 0,36 |      |    | 8,63                      | 9,95 | 2,22 |
|                                | Хлеб пшеничный                         | 60              | 4,56                    | 0,48  | 29,52 | 140,64                                    | 0,06          |      |      |    | 12                        | 39   | 8,4  |
| 71                             | Чай с лимоном                          | 200             | 0,3                     | 0,04  | 20,7  | 82                                        |               | 3,7  |      |    | 18                        | 10,2 | 7,52 |
| <b>Итого за Завтрак лагерь</b> |                                        |                 | 18,42                   | 13,39 | 101,8 | 523,02                                    | 0,17          | 4,87 | 0,08 | 0  | 64                        | 209  | 56,8 |
| <b>Обед лагерь</b>             |                                        |                 |                         |       |       |                                           |               |      |      |    |                           |      |      |
| 1 034                          | Салат из свеклы с сыром                | 60              | 1,95                    | 2,65  | 4,84  | 50,76                                     | 0,01          | 3,56 | 0,01 |    | 60,7                      | 48,6 | 13   |
| 41                             | Щи из свежей капусты с<br>картофелем   | 200             | 7                       | 7,6   | 6,6   | 123,4                                     | 0,04          | 14   | 0,63 |    | 37,8                      | 38,3 | 16,6 |
| 789                            | Каша гречневая вязкая (гарнир)         | 150             | 4,86                    | 3     | 23,09 | 178,25                                    | 0,11          |      |      |    | 12,3                      | 75,3 | 51   |
| 367,01                         | Птица запеченная                       | 100             | 7,36                    | 11,5  | 10,33 | 195,7                                     | 0,08          | 3,62 | 64,1 |    | 26,5                      | 163  | 22,1 |
| 153                            | Компот из сухофруктов                  | 200             | 0,42                    | 0,02  | 26,84 | 102,5                                     | 0,02          | 0,73 |      |    | 3,48                      |      | 17,5 |
|                                | Хлеб пшеничный                         | 30              | 2,28                    | 0,24  | 14,76 | 70,32                                     | 0,03          |      |      |    | 6                         | 19,5 | 4,2  |
|                                | Хлеб ржано-пшеничный                   | 30              | 1,68                    |       | 14,82 | 69,9                                      | 0,03          |      |      |    | 6                         | 19,5 | 4,2  |
| <b>Итого за Обед лагерь</b>    |                                        |                 | 25,55                   | 25,01 | 101,3 | 790,83                                    | 0,32          | 21,9 | 64,7 | 0  | 153                       | 364  | 129  |
| <b>Итого за день</b>           |                                        |                 | 43,97                   | 38,4  | 203,1 | 1313,85                                   | 0,49          | 26,8 | 64,8 | 0  | 217                       | 573  | 185  |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Меню лагерь 2-х недельное

День: понедельник

Сезон: весна-лето

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

| №<br>реп.                      | Прием пищи, наименование блюда                   | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |       |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |      |    | Минеральные веще-<br>(мг) |      |      |
|--------------------------------|--------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|-------|-------------------------------------------|---------------|------|------|----|---------------------------|------|------|
|                                |                                                  |                 | Б                       | Ж     | У     |                                           | В1            | С    | А    | Е  | Са                        | Р    | Мg   |
| 1                              | 2                                                | 3               | 4                       | 5     | 6     | 7                                         | 8             | 9    | 10   | 11 | 12                        | 13   | 14   |
| <b>Завтрак лагерь</b>          |                                                  |                 |                         |       |       |                                           |               |      |      |    |                           |      |      |
| 792                            | Каша манная молочная жидкая                      | 250             | 7,25                    | 10,5  | 36,25 | 262                                       | 0,05          |      |      |    | 20                        |      | 8,33 |
| 5                              | Масло сливочное                                  | 10              | 0,08                    | 7,25  | 0,13  | 66                                        |               |      | 0,1  |    | 1,2                       | 1,9  | 0,04 |
|                                | Хлеб пшеничный                                   | 60              | 4,56                    | 0,48  | 29,52 | 140,64                                    | 0,06          |      |      |    | 12                        | 39   | 8,4  |
| 266                            | Какао с молоком                                  | 200             | 4,2                     | 3,63  | 17,28 | 118,67                                    | 0,08          | 0,72 | 0,05 |    |                           |      | 33,1 |
| <b>Итого за Завтрак лагерь</b> |                                                  |                 | 16,09                   | 21,86 | 83,18 | 587,31                                    | 0,19          | 0,72 | 0,15 |    | 33,2                      | 40,9 | 49,8 |
| <b>Обед лагерь</b>             |                                                  |                 |                         |       |       |                                           |               |      |      |    |                           |      |      |
| 47                             | Салат из квашенной капусты с растительным маслом | 60              | 1,03                    | 3     | 5,08  | 51,42                                     | 0,01          | 9,07 | 0,33 |    | 19,9                      | 10,8 | 6,17 |
| 46                             | Суп картофельный с макаронными изделиями         | 200             | 2,6                     | 2     | 20,76 | 96                                        | 0,1           | 13,1 | 0,02 |    | 20,8                      | 52,1 | 21,5 |
| 891                            | рис отварной рассыпчатый                         | 150             | 3,35                    | 4,98  | 28,92 | 166,61                                    | 0,03          |      | 0,03 |    | 1,17                      | 59,3 | 18,7 |
| 13 014                         | Гуляш из свинины                                 | 100             | 13,9                    | 14,9  | 33,2  | 248,2                                     | 0,07          | 4,6  | 0,16 |    | 15,5                      | 163  | 23,5 |
| 153                            | Компот из сухофруктов                            | 200             | 0,42                    | 0,02  | 26,84 | 102,5                                     | 0,02          | 0,73 |      |    | 3,48                      |      | 17,5 |
|                                | Хлеб пшеничный                                   | 30              | 2,28                    | 0,24  | 14,76 | 70,32                                     | 0,03          |      |      |    | 6                         | 19,5 | 4,2  |
|                                | Хлеб ржано-пшеничный                             | 30              | 1,68                    |       | 14,82 | 69,9                                      | 0,03          |      |      |    | 6                         | 19,5 | 4,2  |
| <b>Итого за Обед лагерь</b>    |                                                  |                 | 25,26                   | 25,14 | 144,4 | 804,95                                    | 0,29          | 27,5 | 0,54 | 0  | 72,9                      | 324  | 95,7 |
| <b>Итого за день</b>           |                                                  |                 | 41,35                   | 47    | 227,6 | 1392,26                                   | 0,48          | 28,2 | 0,69 | 0  | 106                       | 365  | 146  |

ООО Профессионал 1

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.24

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Меню лагерь 2-х недельное

День: вторник

Сезон: весна-лето

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

| №<br>реп.                      | Прием пищи, наименование блюда       | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |       |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |      |    | Минеральные веще-<br>(мг) |      |      |
|--------------------------------|--------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|-------|-------------------------------------------|---------------|------|------|----|---------------------------|------|------|
|                                |                                      |                 | Б                       | Ж     | У     |                                           | В1            | С    | А    | Е  | Са                        | Р    | Мg   |
| 1                              | 2                                    | 3               | 4                       | 5     | 6     | 7                                         | 8             | 9    | 10   | 11 | 12                        | 13   | 14   |
| <b>Завтрак лагерь</b>          |                                      |                 |                         |       |       |                                           |               |      |      |    |                           |      |      |
| 68                             | Суп молочный с макаронными изделиями | 200             | 5,76                    | 5,22  | 18,84 | 225,2                                     | 0,06          | 1,3  | 0,05 |    | 129                       | 104  | 16,9 |
| 149                            | Творожная запеканка                  | 50              | 8,88                    | 6,05  | 9,19  | 139                                       | 0,03          | 0,11 | 0,03 |    | 64,7                      | 92   | 10,7 |
| 6                              | Сыр порционно                        | 10              | 2,32                    | 2,95  |       | 36                                        | 0,01          | 0,16 | 0,04 |    | 100                       | 54   | 5    |
|                                | Хлеб пшеничный                       | 60              | 4,56                    | 0,48  | 29,52 | 140,64                                    | 0,06          |      |      |    | 12                        | 39   | 8,4  |
| 300                            | Чай с сахаром                        | 200             | 0,2                     |       | 14    | 56                                        |               | 0,1  |      |    | 5,25                      | 8,24 | 4,4  |
| <b>Итого за Завтрак лагерь</b> |                                      |                 | 21,72                   | 14,7  | 71,55 | 596,84                                    | 0,16          | 1,67 | 0,12 | 0  | 311                       | 297  | 45,4 |
| <b>Обед лагерь</b>             |                                      |                 |                         |       |       |                                           |               |      |      |    |                           |      |      |
| 1 039                          | Винегрет овощной                     | 60              | 0,94                    | 6,11  | 4,02  | 77,52                                     | 0,04          | 5,25 |      |    | 13,1                      | 26,9 | 11   |
| 65                             | Суп картофельный с клецками          | 200             | 2,68                    | 2,68  | 29,7  | 99,8                                      | 0,04          | 0,59 | 0,4  |    | 36                        |      | 7,09 |
| 321                            | Плов из курицы                       | 220             | 18,39                   | 15,29 | 39,59 | 355,2                                     | 0,05          | 3    | 0,01 |    | 23,1                      |      | 27   |
| 304                            | Компот из яблок                      | 200             | 0,24                    | 0,08  | 27,83 | 109                                       | 0,02          | 5,3  | 0,03 |    | 7,68                      | 6,2  | 3,6  |
|                                | Хлеб пшеничный                       | 30              | 2,28                    | 0,24  | 14,76 | 70,32                                     | 0,03          |      |      |    | 6                         | 19,5 | 4,2  |
|                                | Хлеб ржано-пшеничный                 | 30              | 1,68                    |       | 14,82 | 69,9                                      | 0,03          |      |      |    | 6                         | 19,5 | 4,2  |
| <b>Итого за Обед лагерь</b>    |                                      |                 | 26,21                   | 24,4  | 130,7 | 781,74                                    | 0,21          | 14,1 | 0,44 | 0  | 91,8                      | 72,1 | 57,1 |
| <b>Итого за день</b>           |                                      |                 | 47,93                   | 39,1  | 202,3 | 1378,58                                   | 0,37          | 15,8 | 0,56 | 0  | 403                       | 370  | 103  |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Меню лагерь 2-х недельное

День: пятница

Сезон: весна-лето

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

| №<br>реп.                      | Прием пищи, наименование блюда       | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |       |       | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |      |    | Минеральные вещества<br>(мг) |      |      |
|--------------------------------|--------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|-------|--------------------------------------|---------------|------|------|----|------------------------------|------|------|
|                                |                                      |                 | Б                       | Ж     | У     |                                      | В1            | С    | А    | Е  | Ca                           | P    | Mg   |
| 1                              | 2                                    | 3               | 4                       | 5     | 6     | 7                                    | 8             | 9    | 10   | 11 | 12                           | 13   | 14   |
| <b>Завтрак лагерь</b>          |                                      |                 |                         |       |       |                                      |               |      |      |    |                              |      |      |
| 286                            | Каша пшеничная молочная жидкая       | 250             | 16,81                   | 5,92  | 34,77 | 274,87                               | 0,13          |      |      |    | 23,3                         |      | 35   |
| 5                              | Масло сливочное                      | 10              | 0,08                    | 7,25  | 0,13  | 66                                   |               |      | 0,1  |    | 1,2                          | 1,9  | 0,04 |
|                                | Хлеб пшеничный                       | 60              | 4,56                    | 0,48  | 29,52 | 140,64                               | 0,06          |      |      |    | 12                           | 39   | 8,4  |
| 300                            | Чай с сахаром                        | 200             | 0,2                     |       | 14    | 56                                   |               | 0,1  |      |    | 5,25                         | 8,24 | 4,4  |
| <b>Итого за Завтрак лагерь</b> |                                      |                 | 21,65                   | 13,65 | 78,42 | 537,51                               | 0,19          | 0,1  | 0,1  | 0  | 41,8                         | 49,1 | 47,8 |
| <b>Обед лагерь</b>             |                                      |                 |                         |       |       |                                      |               |      |      |    |                              |      |      |
| 54                             | Салат из свеклы с яблоками           | 60              | 0,83                    | 1,24  | 2,78  | 24,97                                | 0,01          | 2,67 |      |    | 15,1                         | 16,5 | 8,9  |
| 47                             | Суп картофельный с бобовыми          | 200             | 4,96                    | 4,08  | 17,84 | 103,6                                | 0,07          | 9,44 | 0,03 |    | 19,7                         | 38,9 | 17   |
| 97                             | Макаронные изделия отварные с маслом | 150             | 5,25                    | 6,15  | 35,25 | 220,5                                | 0,03          |      | 0,04 |    | 4,72                         | 19,6 | 4,46 |
| 7 041                          | Тефтели мясные с рисом в соусе       | 90              | 10,07                   | 19,06 | 11,99 | 248,22                               | 0,05          |      |      |    | 10,9                         | 148  | 20,5 |
| 153                            | Компот из сухофруктов сп             | 200             | 0,42                    | 0,02  | 26,84 | 102,5                                | 0,02          | 0,73 |      |    | 3,48                         |      | 17,5 |
|                                | Хлеб пшеничный                       | 30              | 2,28                    | 0,24  | 14,76 | 70,32                                | 0,03          |      |      |    | 6                            | 19,5 | 4,2  |
|                                | Хлеб ржано-пшеничный                 | 30              | 1,68                    |       | 14,82 | 69,9                                 | 0,03          |      |      |    | 6                            | 19,5 | 4,2  |
| <b>Итого за Обед лагерь</b>    |                                      |                 | 25,49                   | 30,79 | 124,3 | 840,01                               | 0,24          | 12,8 | 0,07 | 0  | 65,9                         | 262  | 76,7 |
| <b>Итого за день</b>           |                                      |                 | 47,14                   | 44,44 | 202,7 | 1377,52                              | 0,43          | 12,9 | 0,17 | 0  | 108                          | 311  | 125  |

ООО Профессионал 1

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2.

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: Меню лагерь 2-х недельное

День: суббота

Сезон: весна-лето

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

| №<br>реп.                      | Прием пищи, наименование блюда                | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |       |       | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |      |    | Минеральные вещества<br>(мг) |      |      |
|--------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|-------|--------------------------------------|---------------|------|------|----|------------------------------|------|------|
|                                |                                               |                 | Б                       | Ж     | У     |                                      | В1            | С    | А    | Е  | Ca                           | P    | Mg   |
| 1                              | 2                                             | 3               | 4                       | 5     | 6     | 7                                    | 8             | 9    | 10   | 11 | 12                           | 13   | 14   |
| <b>Завтрак лагерь</b>          |                                               |                 |                         |       |       |                                      |               |      |      |    |                              |      |      |
| 792                            | Каша манная молочная жидкая                   | 250             | 7,25                    | 10,5  | 36,25 | 262                                  | 0,05          |      |      |    | 20                           |      | 8,33 |
|                                | Хлеб пшеничный                                | 60              | 4,56                    | 0,48  | 29,52 | 140,64                               | 0,06          |      |      |    | 12                           | 39   | 8,4  |
| 264                            | Кофейный напиток                              | 200             | 3,12                    | 2,67  | 14,17 | 93,33                                | 0,15          | 0,87 | 0,01 |    | 83,9                         |      | 9,33 |
| <b>Итого за Завтрак лагерь</b> |                                               |                 | 14,93                   | 13,65 | 79,94 | 495,97                               | 0,26          | 0,87 | 0,01 | 0  | 116                          | 39   | 26,1 |
| <b>Обед лагерь</b>             |                                               |                 |                         |       |       |                                      |               |      |      |    |                              |      |      |
| 30                             | Салат из свежих огурцов с растительным маслом | 60              | 0,45                    | 3,6   | 1,41  | 39,96                                | 0,02          | 6,18 |      |    | 13,6                         | 22,9 | 7,9  |
| 50                             | Суп токмач (суп-лапша с картофелем и мясом)   | 200             | 16,14                   | 12    | 26,16 | 103                                  | 0,09          | 9,68 | 10,6 |    | 15,3                         | 65,3 | 20,3 |
| 3 001                          | Рагу из овощей                                | 150             | 4,23                    | 7,9   | 21,95 | 176,95                               | 0,16          | 40,5 | 0,09 |    | 55,2                         | 107  | 48,4 |
| 437                            | гуляш из курицы                               | 100             | 12,7                    | 18,05 | 23,9  | 211                                  | 0,07          | 4,6  | 0,16 |    | 15,5                         | 163  | 23,5 |
| 308                            | Напиток из изюма                              | 200             | 0,36                    |       | 33,16 | 128                                  | 0,03          |      |      |    | 16,4                         | 25,8 | 8,4  |
|                                | Хлеб пшеничный                                | 30              | 2,28                    | 0,24  | 14,76 | 70,32                                | 0,03          |      |      |    | 6                            | 19,5 | 4,2  |
|                                | Хлеб ржано-пшеничный                          | 30              | 1,68                    |       | 14,82 | 69,9                                 | 0,03          |      |      |    | 6                            | 19,5 | 4,2  |
| <b>Итого за Обед лагерь</b>    |                                               |                 | 37,84                   | 41,79 | 136,2 | 799,13                               | 0,43          | 61   | 10,9 | 0  | 128                          | 423  | 117  |
| <b>Итого за день</b>           |                                               |                 | 52,77                   | 55,44 | 216,1 | 1295,1                               | 0,69          | 61,8 | 10,9 | 0  | 244                          | 462  | 143  |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Меню лагерь 2-х недельное

День: среда

Сезон: весна-лето

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

| №<br>реп.                      | Прием пищи, наименование блюда      | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |       |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |      |    | Минеральные веще-<br>(мг) |      |      |
|--------------------------------|-------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|-------|-------------------------------------------|---------------|------|------|----|---------------------------|------|------|
|                                |                                     |                 | Б                       | Ж     | У     |                                           | В1            | С    | А    | Е  | Са                        | Р    | Мg   |
| 1                              | 2                                   | 3               | 4                       | 5     | 6     | 7                                         | 8             | 9    | 10   | 11 | 12                        | 13   | 14   |
| <b>Завтрак лагерь</b>          |                                     |                 |                         |       |       |                                           |               |      |      |    |                           |      |      |
| 200                            | Каша геркулесовая (вязкая) с маслом | 200             | 11,36                   | 9,28  | 45,96 | 222,08                                    | 0,09          | 0,81 | 0,08 |    | 25,3                      | 150  | 38,7 |
| 113                            | Запеканка манная                    | 50              | 2,2                     | 3,59  | 5,6   | 78,3                                      | 0,02          | 0,36 |      |    | 8,63                      | 9,95 | 2,22 |
| 5                              | Масло сливочное                     | 10              | 0,08                    | 7,25  | 0,13  | 66                                        |               |      | 0,1  |    | 1,2                       | 1,9  | 0,04 |
|                                | Хлеб пшеничный                      | 60              | 4,56                    | 0,48  | 29,52 | 140,64                                    | 0,06          |      |      |    | 12                        | 39   | 8,4  |
| 264                            | Кофейный напиток                    | 200             | 3,12                    | 2,67  | 14,17 | 93,33                                     | 0,15          | 0,87 | 0,01 |    | 83,9                      |      | 9,33 |
| <b>Итого за Завтрак лагерь</b> |                                     |                 | 21,32                   | 23,27 | 95,38 | 600,35                                    | 0,32          | 2,04 | 0,19 | 0  | 131                       | 200  | 58,7 |
| <b>Обед лагерь</b>             |                                     |                 |                         |       |       |                                           |               |      |      |    |                           |      |      |
| 623                            | Салат из моркови с сыром и яйцом    | 60              | 3,36                    | 5,46  | 3,06  | 74,4                                      | 0,04          | 2,58 | 0,01 |    | 19,2                      |      | 20,4 |
| 39                             | Борщ с капустой и картофелем        | 200             | 1,6                     | 4,16  | 10,48 | 84,8                                      | 0,06          | 19,3 | 0,2  |    | 43,4                      | 51,7 | 23,6 |
| 284                            | Каша пшеничная вязкая (гарнир)      | 150             | 5,03                    | 5,86  | 22,68 | 150,85                                    | 0,07          |      |      |    | 11,7                      |      | 17,5 |
| 13 015                         | Зразы из свинины с яйцом в соусе    | 90              | 16,04                   | 37,8  | 10,16 | 225,65                                    | 0,09          | 1,2  | 0,04 |    | 25,9                      | 219  | 27   |
| 153                            | Компот из сухофруктов               | 200             | 0,42                    | 0,02  | 26,84 | 102,5                                     | 0,02          | 0,73 |      |    | 3,48                      |      | 17,5 |
|                                | Хлеб пшеничный                      | 30              | 2,28                    | 0,24  | 14,76 | 70,32                                     | 0,03          |      |      |    | 6                         | 19,5 | 4,2  |
|                                | Хлеб ржано-пшеничный                | 30              | 1,68                    |       | 14,82 | 69,9                                      | 0,03          |      |      |    | 6                         | 19,5 | 4,2  |
| <b>Итого за Обед лагерь</b>    |                                     |                 | 30,41                   | 53,54 | 102,8 | 778,42                                    | 0,34          | 23,8 | 0,25 | 0  | 116                       | 310  | 114  |
| <b>Итого за день</b>           |                                     |                 | 51,73                   | 76,81 | 198,2 | 1378,77                                   | 0,66          | 25,9 | 0,44 | 0  | 247                       | 510  | 173  |

ООО Профессионал 1

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.24

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Меню лагерь 2-х недельное

День: четверг

Сезон: весна-лето

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

| №<br>реп.                      | Прием пищи, наименование блюда                  | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |       |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |      |    | Минеральные веще-<br>(мг) |      |      |
|--------------------------------|-------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|-------|-------------------------------------------|---------------|------|------|----|---------------------------|------|------|
|                                |                                                 |                 | Б                       | Ж     | У     |                                           | В1            | С    | А    | Е  | Са                        | Р    | Мg   |
| 1                              | 2                                               | 3               | 4                       | 5     | 6     | 7                                         | 8             | 9    | 10   | 11 | 12                        | 13   | 14   |
| <b>Завтрак лагерь</b>          |                                                 |                 |                         |       |       |                                           |               |      |      |    |                           |      |      |
| 4 001                          | Каша вязкая молочная "Дружба"                   | 200             | 11,36                   | 9,28  | 45,96 | 222,08                                    | 0,09          | 0,81 | 0,08 |    | 25,3                      | 150  | 38,7 |
|                                | Яйцо вареное                                    | 40              | 6,8                     | 10,3  | 1,7   | 126                                       |               |      |      |    |                           |      | 8,6  |
|                                | Хлеб пшеничный                                  | 50              | 3,8                     | 0,4   | 24,6  | 117,2                                     | 0,05          |      |      |    | 10                        | 32,5 | 7    |
| 266                            | Какао с молоком                                 | 200             | 4,2                     | 3,63  | 17,28 | 118,67                                    | 0,08          | 0,72 | 0,05 |    |                           |      | 33,1 |
| <b>Итого за Завтрак лагерь</b> |                                                 |                 | 26,16                   | 23,61 | 89,54 | 583,95                                    | 0,22          | 1,53 | 0,13 | 0  | 35,3                      | 182  | 87,3 |
| <b>Обед лагерь</b>             |                                                 |                 |                         |       |       |                                           |               |      |      |    |                           |      |      |
| 30                             | Салат из свежих помидоров с растительным маслом | 60              | 0,66                    | 4,13  | 2,06  | 43,68                                     | 0,03          | 11,8 |      |    | 10,2                      | 13,4 | 10,1 |
| 134                            | Суп крестьянский с крупой                       | 200             | 2,08                    | 4,24  | 11,44 | 92,8                                      | 0,07          | 16,1 | 0,02 |    | 34,5                      | 51,2 | 21,1 |
| 251                            | Картофельное пюре                               | 150             | 3,06                    | 7,8   | 26,45 | 168                                       | 0,08          | 2,85 | 0,06 |    | 25,8                      | 45   | 15,6 |
| 884                            | Суфле из птицы                                  | 90              | 15,25                   | 7,22  | 15,24 | 163,44                                    | 0,26          | 13,7 | 5,82 |    | 7,38                      | 226  | 14,1 |
| 267                            | Напиток из шиповника                            | 200             | 0,68                    | 0,28  | 18,97 | 181,13                                    |               | 55   |      |    | 7                         |      | 2    |
|                                | Хлеб пшеничный                                  | 30              | 2,28                    | 0,24  | 14,76 | 70,32                                     | 0,03          |      |      |    | 6                         | 19,5 | 4,2  |
|                                | Хлеб ржано-пшеничный                            | 30              | 1,68                    |       | 14,82 | 69,9                                      | 0,03          |      |      |    | 6                         | 19,5 | 4,2  |
| <b>Итого за Обед лагерь</b>    |                                                 |                 | 25,69                   | 23,91 | 103,7 | 789,27                                    | 0,5           | 99,3 | 5,9  | 0  | 96,9                      | 375  | 71,3 |
| <b>Итого за день</b>           |                                                 |                 | 51,85                   | 47,52 | 193,3 | 1373,22                                   | 0,72          | 101  | 6,03 | 0  | 132                       | 557  | 159  |